



中國香港攀山及攀登總會有限公司
HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

一級競賽攀登訓練課程

Speed 速度





中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

目錄

	<u>頁數</u>
1. 競賽攀登的定義及介紹	3
2. 攀登牆及線路規格	5
3. 安全守則	6
4. 競賽攀登器材介紹	7
5. 運動攀登基本技巧	10
6. 速度攀登的概念	11
7. 速度攀登基本體能訓練	12
8. 熱身、緩和運動	14
9. 攀登比賽介紹、賽例簡介	17



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

競賽攀登的定義及介紹

一級競賽攀登(速度)訓練證書課程讓學員認識運動員角色及每個項目的概念，包括『繩結運用、攀登安全守則、比賽賽例、攀登禮儀、熱身及放緩運動』。

國際體育攀登聯合會簡介

1. 介紹

- IFSC (國際體育攀登聯合會) 是負責國際攀登比賽方面所有相關事宜。IFSC 得到國際奧委會 (IOC) 的認可，是國際奧委會的成員。所有國際攀登比賽均需根據他們制定規則和條例。
- World Anti-Doping Agency (世界反運動禁藥機構) 作為運動員、教練、官員、醫療或輔助醫療人員都需同意及遵守指定守則約束。

2. 工作人員

- a) Technical Delegate 技術代表
- b) Jury President 裁判長, IFSC Judge 裁判
- c) Chief Routesetter (定線員主席) 及 IFSC Routesetter (定線員)

3. 競賽場地區域

競賽場地區域是指分配給構成比賽一部分的活動賽事場地，包括：

- a) 報到區
- b) Isolation Zone 隔離區/ Warm-up Area 熱身區
- c) Call Zone 呼叫/ Transit Zone 過渡區
- d) Competition Zone 比賽區



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

4. 比賽器材

任何賽事中使用的技術設備/器材必須符合相關的 EN 標準或 UIAA 或類似的國際同等標準。

Equipment	Applicable Standard
Automatic Belay Devices (Speed)	EN341:2011 Class A
Belay Devices (Locking)	EN15151-1 (Draft)
Belay Devices (Manual)	EN15151-2 (Draft)
Climbing Harness	EN12277 (Type C)
Climbing Holds	EN12572-3
Climbing Rope	EN892
Climbing Structures	EN12572-1, EN12572-2
Karabiners (Screwgate)	EN12275 (Type H)
Karabiners (Self-Locking)	EN12275 (Type H)
Quickdraw/ Tape Slings	EN566
Quickdraw/ Connector (Karabiner)	EN12275 (Type B, Type D)
Quickdraw/ Connector (Quick link)	EN12275 (Type Q)



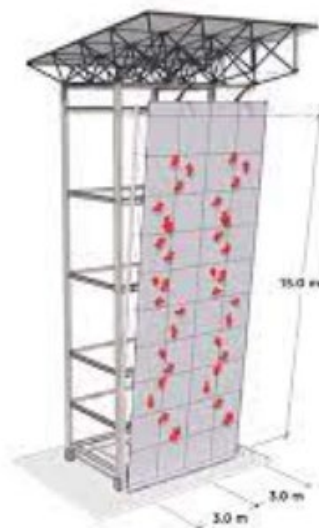
中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

速度攀登牆及線路規格

- 1) 專門設計的人工攀登牆上進行，主要分為牆身 (Wall)、把手(Holds)、自動防護器 (Auto Belay)三部份。
- 2) 速度攀登牆必須依照 IFSC 許可證規則設計的結構。
- 3) 使用經 IFSC 認可的自動計時系統和使用 IFSC 許可的自動保護系統從上方保護參賽者，在特殊情況下，裁判主席可要求使用頂繩攀登及人手作防護者模式，每條線道需要兩位防護者從地面控制作出防護。
- 4) 賽事攀登牆要求：高度為 15 米，每條線路寬度最少為 3 米，只有兩條線路並要求設置相同的路線。
- 5) 運動員應有防護者/自動防護器的情況下進行攀登。
- 6) 需使用自動防護器 / 攀登繩(Single Rope 單繩) 進行攀登。
- 7) 計時器必需使用 IFSC 標準的計時器型號用於比賽。
- 8) 速度牆的把手點有兩種形狀和一種顏色「深紅色」，確保速度牆壁保持符合 IFSC 標準。





中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

運動攀登安全守則

每項運動均有潛在的危險，競賽攀登也不例外。學員/運動員在學習或比賽過程中，必需留意自己身體的狀態，場地安全和小心聆聽教練/比賽的工作人員的指示。以下各項請各位學員務必留意及遵守：

- 1) 學員必須申報在活動當日和過往的健康情況，特別是一些長期病患，例如心臟病、骨骼及關節的毛病等。學員在訓練課程期間如感到不適，應立即停止活動，並立刻通知教練。
- 2) 穿著適合攀爬的運動服裝。
- 3) 活動前後必須跟隨教練進行熱身運動、伸展及緩和運動。
- 4) 嚴禁學員擅自攀登，所有學員必須在教練的指導下進行攀登練習，切忌操之過急，教練將會循序漸進地讓學員達致預期的學習綱要。
- 5) 活動期間學員必須小心聆聽教練對場地介紹。在攀登牆作橫攀練習時，手摸高度不能高於三米。
- 6) 活動期間所有的裝備必須乎合 (U.I.A.A 或 C.E.) 的安全標準，學員必須由教練指導後，正確使用和小心保養器材。
- 7) 必須在攀登前檢查所需器材，並依照生產商的指引正確地使用所有器材。在使用裝備或系統時必須依照教練的指示進行檢查或覆檢的程序。
- 8) 在活動期間有需要時補充水份，尤其在炎熱的天氣應小心避免脫水及中暑。
- 9) 訓練期間如發生意外，教練會立即停止一切訓練活動。
- 10) 在攀登前，攀登者必須檢查確保器材使用正確，攀山繩必須按照廠家的說明，穿上安全帶，以及正確地連繫上繩結。如場地使用自動保護下降器材，使用前必須檢查連接挽索是否完好無損，並確保其連接牢固。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

競賽攀登器材介紹和使用

自動防護器 (Auto belay device)

用途：速度攀登必須的器材，主要保護攀登者。該裝置需安裝在路線頂部的固定位置，捲起膠帶或鋼絲，將攀爬者固定在其上。當攀爬者向上攀爬或跌倒時，自動防護器會自動煞停並將攀爬者平穩地降回到地面。

規格：不銹鋼、鋁外殼材質、25mm 掛繩 PA/HDPE 織帶、掛繩長度『8.5、12.2 或 16.1 m』。

安全認證：自動防護器必須通過 UIAA 或 CE 的安全測試認證，防止高空墜落的個人防護裝備 - 伸縮式防墜器及下降裝置測試方能用於攀登。





中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

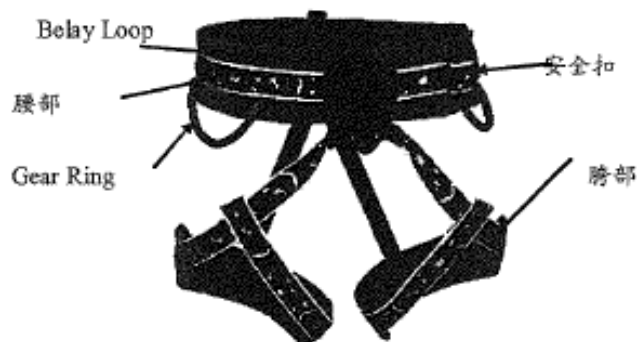
坐式安全帶 (Harness)

用途：攀登用的安全帶大多使用坐式安全帶，因為坐式安全帶輕巧，最重要的是能將下墜時的衝擊力緩和以保護內臟。

坐式安全帶結構分為腰帶及胯帶兩部份，這兩部份中間以細小的尼龍帶保護環連接，而主要連接部份仍是依賴攀山繩的繩結。

穿著安全帶時必須小心，有些腰帶設計必須重新反扣一次，以策安全，帶尾反扣後需剩下最少 8 公分 (cm)。

攀登器材 (安全帶)



質料：尼龍纖維

攀登器材 (安全帶)

重點：

1. 安全帶尾 **必須要** 反穿，
2. 及剩餘 **最少 8 cm** 尾帶。
3. 選取**稱身**安全帶。
4. 用**八字結**連結。





中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

攀石鞋 (Climbing Shoes)

用途：增加鞋與石面之接觸，集中發力點。

攀石鞋是攀登運動的器材之一，攀登運動員有好的攀登技術，再加上好的攀石鞋就如虎添翼。初學者沒有攀石鞋可用其他運動鞋代替。

現在的攀石鞋種類繁多，有長筒和短筒、鞋底通常分硬、中、軟和非常軟底四種，有針對不同的石面而設計，亦有全面性的攀爬設計，運動攀登多用短筒和軟底的攀爬鞋，原因是靈敏度會較高。



粉袋 (Chalk Bags) 及粉 (Chalks)

功用：粉袋用以盛載攀石粉，大概分為大、中、細碼。以吸收手上汗水之用。而攀石粉成份為碳酸鎂(MgCO₃)，





中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

運動攀登基本技巧

速度攀登需要手腳協調運用，是將手指合併集中放在把手上，用最小的力量來維持攀登動作。由於把手點(Hand Holds)擺放的角度不同，使用時要因應不同的角度來使用，有正握、側拉和反手扣，盡量不要將身體伸展太盡，以免難於發力及活動。

攀登時腳部的動作通常是配合手部作上升或用來支持身體重心在石牆上，腳放在腳踏點 (Foot Holds) 上面，應使用腳尖使腳部更加靈活地轉換方向，增加活動能力和範圍。如果不用腳尖作支點便很易失平衡而墜下，在石牆上如果手和腳都是完全伸直或屈曲，腳便很難升高到下一個較高位置，用腳移位時要準確，並且對腳位的使用要有一定的信任才能做到有效的移動。

攀登技巧基本要點：

1. 手臂彎曲鎖定儘量保持在胸前不超過頭部。
2. 大腿主動抬高，腳跟下沉腳尖正踩。
3. 手腳發力同步，抬腳的同時出手。

攀爬時的技巧：在未移動前，先要找出適合的把手點或腳踏點，以免臨時才亂抓、亂踏。攀爬時要冷靜、不要心急、手和腳配合得好，就會順利完成。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

速度攀登的概念

何謂速度攀登?

一級競賽速度攀登課程所用的攀登模式為自動防護器材或防護者防護的頂繩攀登模式，所以學員也必須知道及學習如何速度攀登。

速度攀登是由上方保護模式的情況下，兩名參賽者在指定路線或隨機路線正面交鋒，以最短時間內完成規定高度的為勝利者。

目前速度攀登賽道主要分三種，國際標準速度賽道、青少年標準速度賽道、隨機賽道。

國際標準賽道是各類國際大賽使用最多的賽道，國際攀石標準速度賽道按照國際攀登聯合會(IFSC)的規定，可以產生世界紀錄。

青少年標準速度賽道是青少年攀登比賽常用賽道，其把手點距離跨度較小，難度較低，適合青少年攀爬競技。

隨機賽道使用頻率比較低，每次隨機賽道速度比賽路線都不相同，全運會與大學生比賽常設有隨機速度項目。

速度攀登如同垂直的百米衝刺，強調爆發力、彈跳力、整個攀爬過程充滿躍動感。

主要包括動作反應速度、動作速度和位移速度。攀岩中要求運動員在最短的時間內發揮最大的力量，並按正確的攀爬技術要領抓握蹬踩等，快速通過難點，完成攀爬任務，尤其在速度比賽中，以最短的時間完成線路的攀爬任務。

速度攀登的基本知識及技巧

1. 學會起步，要蹬地有力、迅速積極出手，還要有非常好的反應速度。這需要一定的練習，如高抬腿、支撐後蹬跑，青蛙跳等。
2. 控制好攀爬節奏，指定路線需要反覆練習。
3. 衝刺拍板，最後衝刺時，要用盡全力。事先規劃好拍板的位置，衝刺時最後一個大發力將身體彈出去拍板，拍板的速度與最終成績直接相關。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

基本體能訓練

1 結合跑的速度練習

- 1.1 進行 20 — 30 米加速跑和快速跑練習，以提高身體基本速度素質。
- 1.2 進行 5 — 10 米的快速攀爬直梯練習，以提高手腳協調的快速攀爬能力。
- 1.3 肋木架攀爬練習，以提高快速、準確踩腳點的能力。



肋木架

2 結合發展力量的速度練習

- 2.1 快速爬倒立練習，鍛鍊快速換於能力。
- 2.2 快速引體向上練習，鍛鍊上臂快速拉引能力和素質。
- 2.3 雙槓快速移動練習，從雙槓一端快速移動到另一端，鍛鍊快速換點能力。
- 2.4 懸垂快速移動練習，懸垂快速從水平梯的一端移動到月一端，鍛鍊快速換

3 結合攀爬技術動作練習

- 3.1 短距離快速攀爬練習。採用計時和不計時的方法，以最快速度攀爬幾個支點，要求儘可能快速完成。
- 3.2 快速的橫移練習，在一段岩壁上進行快速橫移練習，要求動作儘可能快速、準確。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

4 高抬腿 30 秒

高抬腿有助於鍛煉腿部肌肉、提高爆發力和耐力。

姿勢：

站立時保持上體直立或稍微前傾，雙臂前後擺動。

保持核心肌肉緊繃，脊椎和頭部保持正直。

抬腿動作：

抬起一隻腿，使大腿與小腿成直角，同時稍微帶動同側髖向前。

大腿積極向前上擺到水準，大小腿儘量折疊，腳跟接近臀部。

在抬腿的同時，另一隻腿的大腿積極下壓，直腿足前掌著地，重心要提起，用踝關節緩衝

注意事項：

保持動作連貫，前腳掌落地時控制節奏和呼吸。

對平衡性、協調性、腹肌和小腿耐力要求較高。

5 青蛙跳

每組 15-20 次，每次練習 15-20 組，每組間歇 60-90 秒，在訓練結束後進行。

青蛙跳是一種增強式運動，從低蹲位置推進到空中，能增進力量和爆發力。這個動作可以強化整個下半身的肌群和關節，包括股四頭肌、臀肌，並增加臀部、膝蓋和腳踝的靈活性，同時加快您的心率。

正確的青蛙跳動作：

站直，雙腳分開略寬於肩寬，腳趾略微向外。

蹲下時吸氣，雙手靠近地面，降低到深蹲位置，保持背部挺直和胸部挺直。

呼氣並用力將地面推開，然後跳到空中，伸展雙腿。

穩定地落地回到深蹲位置，進行下一次的青蛙跳。

青蛙跳的好處包括：

增強爆發力和力量：訓練股四頭肌、臀大肌、小腿和核心，提升力量和反應速度。

促進心血管健康：透過持續的跳躍增加有氧能力。

增加臀部的活動度和機動性：伸展和訓練髖屈肌和膝關節，提高靈活性。

促進核心肌群穩定：核心肌群參與，讓您在其他訓練中表現更好。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

熱身運動(Warm-up Exercise) 及 緩和運動(Cool-down Exercise)

熱身運動

熱身對於運動是非常重要的作用，使學員能正確做出伸展動作及了解伸展的重要性及注意事項。運動量要漸進的，並達到足夠的強度才有效。需包含伸展和其他輕鬆活動。

1. 熱身運動注意事項：熱身動作會因應運動項目而不同，要在主要運動前 15-20 分鐘完成。熱身對預防運動傷害、令肌肉較柔軟、增加關節活動範圍、收縮速度也較快、降低肌肉粘滯性、拮抗肌放鬆、使收縮較圓滑。以及令體溫上升，心跳率增加避免心臟發生問題。
2. 熱身(warm-up)動作：可以由原地跑、高抬腿、開合跳、橫攀開始，提升心跳、使身體達微微出汗的程度，並讓血液充分流入肌肉帶動體內循環。
3. 伸展 (stretch)：充分熱身後，可先進行輕微的靜態伸展 (如頭部、手腕、前臂、腰側)，增加關節活動角度和肌肉肌腱的活動範圍。之後將進行『動態式伸展』。
4. 進行動態式伸展(dynamic stretching “DS”)，藉由仿照主運動的動作模式，可以增加節奏與韻律感，並加速身體循環。DS 是一種動態活動伸展，它是由慢至快的速度、由小至大的活動範圍，逐漸地到達最大活動幅度。DS 是能夠控制該活動的速度及活動範圍，不會超出該關節的最大活動幅度。而在 DS 中，也不應出現回彈與突然失力的情況。是非常適合在有氧及劇烈運動前進行。不但安全地將肌肉有效伸展開，而且更能暖化肌肉，這可以有效伸展之外，亦不會傷及肌肉組織，心理上也較容易適應及為接下來的運動作好準備。

伸展方法：每組肌肉每次維持時間不多於 2 秒及進行 8-10 次，若感到疲倦時，就要立即停止。

****熱身運動不可強度過強而造成疲勞，天氣寒冷時熱身時間要加長且緩慢增強，而天氣熱時避免體溫太熱而疲勞提早發生。****



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

動態伸展比靜態伸展較特殊，基本上是伸展時不是靜止的。

動態伸展普遍用作中至高強度的熱身，做得好的話就能提升我們的運動表現和避免傷害。強度越高的運動，熱身就越重要。

動態伸展也可以當作低強度運動。

作用

提升運動表現

提升肌肉彈性

令肌肉更快運動狀態

加強代謝反應

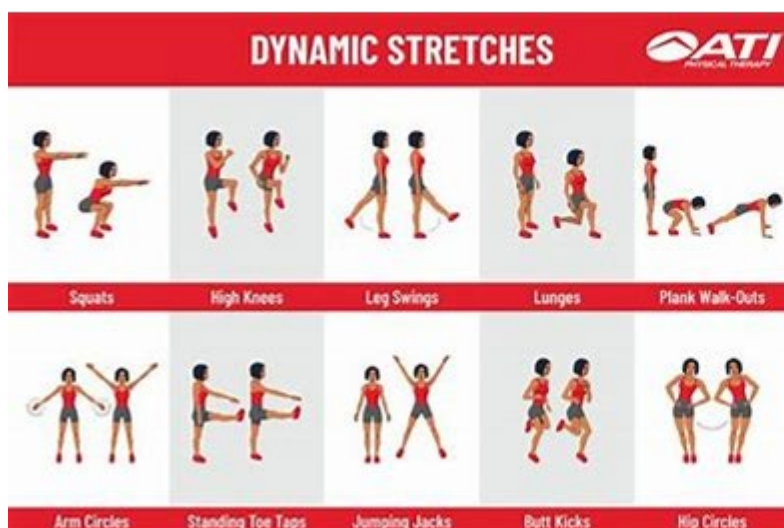
動態伸展的內容

動態伸展並沒有固定內容，主要令身體進入運動狀態。

可以是快速的伸展動作(例如踢腿或擺手)，也可以是低至中強度的運動(例如跑步使用自己的 40-60%速度開始，舉重舉自己能舉的重量的 40-60%)。

注意地方

進行強度由低開始，避免受傷





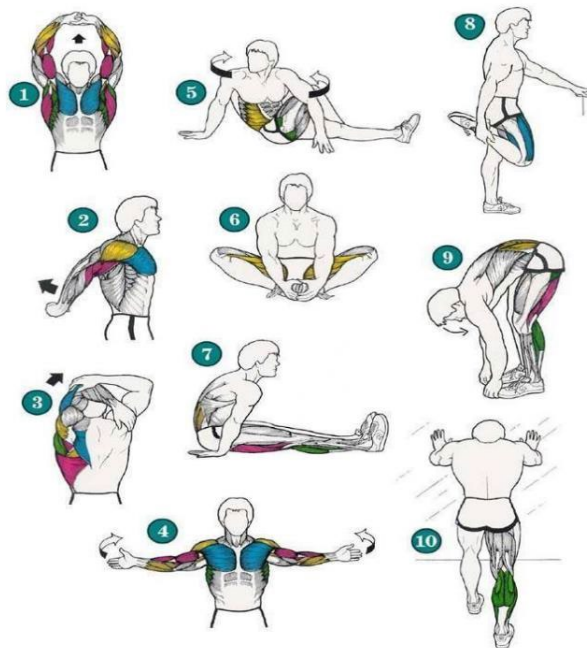
中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

緩和運動

緩和運動 (cool down)也很重要，因將主運動強度減緩，讓代謝恢復正常，同時排除運動時產生的代謝廢物，cool down 與再伸展合稱為「收操」，是許多學員忽略的重要環節，不論從事任何運動，最好都完整包含上述程序 Warm-up > dynamic stretching>cool-down 如此便能讓運動員更舒適、更快進入狀況，同時運動後也不易累積疲勞及降低受傷的風險。





中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

運動攀登速度比賽介紹及賽例簡介

比賽程序 (初賽 qualification / 半準決賽 Semi-final 和決賽 final)

- 1) 參賽者必須在該輪正式出賽名單上規定的時間前到達隔離區報到，沒有於指定時間內到達隔離區報到或沒有出現在隔離區的參賽者，逾時者均不能進行報到及比賽。
- 2) 每位參賽者均須配戴安全帶。如果裁判主席合理地認為參賽者的安全帶不安全，則不得允許參賽者開始比賽。參賽者可以配戴護肘和/或護膝。
- 3) 初賽前提供練習時間，練習期的時間和安排將在技術會議上公佈。
- 4) 出場次序：
 - A) 初賽的確定如下：
 - i) 對於線路 A，透過隨機選擇； 和
 - ii) 對於線路 B，與線路 A 的順序相同。例如：如果出場名單中有 20 名或 21 名參賽者，則在 A 線路的第 11 名出場的參賽者將在 B 線路的第 1 名出場。
 - B) 決賽各賽段的比賽規則應符合『比賽/線路配對（速度）』的規定，其中規定了每場比賽的線路分配。如果初賽後有兩名或兩名以上參賽者分數相同，決賽第一階段的出場次序將透過隨機選擇決定。初階段的出場次序和比賽配對將在初賽結果正式公佈以及任何上訴判決後確定。
- 5) 出場次序和配額：

決賽名額依初賽有效時間的參賽者人數（但不包括有犯規搶跑紀錄的參賽者）決定如下：

Competitors with a Valid Time	Final quota
4 – 7	4
8 – 15	8
> 15	16

- 6) 比賽流程：每條路線將會以下方式進行清潔：
 - a) 完成練習，以及
 - b) 完成每個組別的初賽。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

- 7) 初賽由單一比賽段組成，在左「A」和右「B」兩條線路上進行，參賽者兩人一組進行攀登。
- 8) 初賽：
- a) 每位參賽者可在每條線路上攀爬一次，但以下情況除外：
 - i) 如果在錯誤啟動或技術事故後需要重新作賽，在此情況下，應允許進行額外的攀爬；或者
 - ii) 如果參賽者在被召集時而沒有到達呼叫區(call zone)報到，在此情況下，相關比賽將在沒有報到的參賽者的情況下繼續進行。
 - b) 每位參賽者應依照裁判主席的指示留在比賽區域，直至完成兩條線路的攀爬。
 - c) 在第一場預定比賽中『搶跑』的參賽者將沒有資格開始第二場預定比賽。在所有發生『搶跑』的情況下，未『搶跑』的參賽者可以重新作賽，在此情況下，有關之參賽者將單獨作賽。所有重賽應在下一場預定比賽前進行。
- 9) 決賽：
- a) 應以一系列賽段進行，每個比賽時段由多場「決鬥」比賽組成，任何賽段比賽的獲勝者均可進入下一賽段。賽段數量和每個賽段的比賽數量將根據決賽名額而定。
 - b) 所有半準決賽參賽者的介紹應在半準決賽階段的第一場比賽之前進行。
 - c) 半準決賽的失敗者將在「小決賽」中爭奪第三名和第四名名次。
 - d) 半準決賽的獲勝者將在「小決賽」結束後，在“大決賽”中爭奪第一名和第二名名次（或者在多個組別並進行競爭的情況下，在所有小決賽完成後進行）如果在總決賽出現『搶跑』（只限總決賽），獲勝選手可選擇單獨參賽。
- 10) 攀爬程序：
- 所有比賽應由指定的發令員發出清晰的聲音訊號開始，該發令員不可是 IFSC 官員。發令員應選擇一個參賽者看不見的位置。起步訊號源的位置應盡可能與所有參賽者等距。
- 11) 每場比賽應使用共同的起步協議：
- A) 被叫到路線起點時，每位參賽者：
 - i) 應在出場後 10 秒內將起跑墊放置在適合其起步位置。在此期間，參賽者只可以接觸路線上的第一個把手點，並且必須留在地面上；
 - ii) 面向保護者，保護者應確認
 - a) 參賽者的安全帶已正確穿著； 和
 - b) 參賽者的安全帶已安全連接至自動保護系統或頂繩。
 - iii) 將佔據發令員指定的集合位置，距牆前方且背對牆不超過兩 (2) 公尺。
 - B) 在「At your marks」的命令下，每位參賽者立即就位，雙手和一隻腳放在自己喜歡的起步



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel: (852) 2504 8125 Fax: (852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

點上，一隻腳放在起始墊上。

- C) 一旦所有參賽者在起步位置上都靜止不動，發令員應宣布“Ready”，然後啟動計時系統。
- D) 若因任何原因遵循「At your marks」的命令但在發令員宣布「Ready」之前：
- i) 發令員不滿意比賽可以繼續進行； 或者
 - ii) 參賽者舉手示意尚未準備好開始，發令員應命令所有參賽者返回集合位置。
- E) 若參賽者未能遵守 (A) 或 (B) 規定，或有任何行為干擾其他參賽者，發令員應命令所有參賽者返回集合位置。 裁判主席可頒發黃牌給違規參賽者。
- 12) 成績記錄為：
- A) “有效時間”，其中相關競爭對手：
- i) 已敲擊頂部計時墊/開關； 和
 - ii) 計時器停止，除非任何參賽者在相關比賽中搶跑； 或者
- B) “墜下”相關參賽者在攀爬過程中：
- i) 未能停止計時器；
 - ii) 除了在跌倒/滑倒之前使用控制/使用的最高保持點以外，阻止任何墜下/滑倒；
 - iii) 利用牆壁的側邊緣或頂緣進行攀爬； 或者
 - iv) 啟動後身體任何部位接觸地面。
- 13) 當參賽者完成攀登後返回過渡區，收拾個人裝備準備離開隔離區。
- 14) 等待在官方結果公佈。若對結果有任何疑問請於成績結果公佈後 5 分鐘內提出上訴，逾時均不會受理。



中國香港攀山及攀登總會有限公司

HONG KONG, CHINA MOUNTAINEERING AND CLIMBING UNION LIMITED

Room 1013, Olympic House, No. 1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong
Tel:(852) 2504 8125 Fax:(852) 2576 6532 Web-site : www.chkmcu.org.hk E-mail: office@chkmcu.org.hk

成績計算及評分:

每位參賽者的攀爬時間應定義為從出發訊號到參賽者完成攀爬之間的時間。計時系統應：

- A) 分別記錄並顯示每位參賽者的攀爬時間。
- B) 能夠以至少 1/1000 秒的精度測量時間。
 - i) 為排名目的，記錄時間應精確到 1/1000；
 - ii) 除需要顯示平局的情況外，顯示的結果四捨五入到最接近的 1/100。

iv. Technical Incidents 技術事故和上訴

- 1) 只有官方錄像，以及由裁判主席決定的任何官方 IFSC 廣播錄像，才可用於確定技術事故和上訴。
官方影片記錄必須至少包含：
 - a) 兩條路線的起步位置；
 - b) 兩條路線的頂部計時墊/開關； 和
 - c) 每場比賽中每對參賽者的攀爬。

- 1) 如果參賽者或線路工作人員認為發生了技術事故，他們必須在下一場比賽開始前通知裁判委員/主席。

- 2) 與計時器系統效能相關的技術事件，投訴及要求索賠只能針對某些明顯的或系統性的錯誤才提出。

~完~